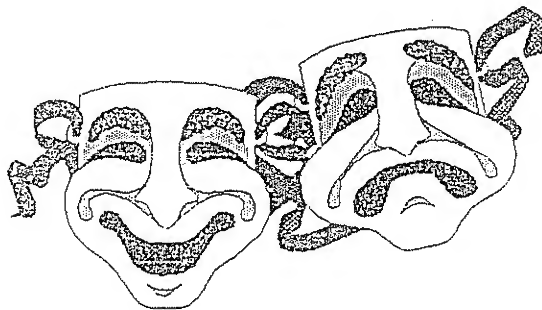
Enkele tips en werkvormen om het gesprek met jongeren te openen over genotsmiddelen ...



VAD

INLEIDING

In deze bundel bieden we U als leerkracht enkele tips en werkvormen aan die het gesprek over genotsmiddelen met jongeren kunnen openen. De bundel pretendeert geenszins volledig te zijn. De werkvormen zijn enkel bedoeld om enkele ideeën aan te brengen die naar de eigen klassituatie kunnen vertaald worden met eigen voorbeelden. Ze dienen als ruggesteun voor leerkrachten die in aansluiting bij een toneelstuk of film een open gesprek willen voeren met de leerlingen over de drugproblematiek. We willen er wel op aandringen om de werkvormen dan ook enkel in dit verband te gebruiken, vermits ze een gepaste timing en een veilige en open sfeer vereisen.
Werken met toneel, film en andere werkvormen rond drugs dient ook te kaderen binnen een systematische aanpak op school van gezondheidsvoorlichting- en opvoeding en binnen een ruimer drugbeleid op de school.

Een drugbeleid op de school houdt de volgende drie componenten in:

1. Een plan

Een plan op school moet in de eerste plaats duidelijk de grenzen aangeven wat kan en wat niet kan met betrekking tot genotsmiddelen op school. Behalve de grenzen, moet in het plan ook worden aangegeven welke de gevolgen zijn wanneer deze grenzen worden overschreden. Daarnaast moeten in het plan een aantal strategieën worden uitgestippeld die de school zal uitvoeren wanneer druggebruik wordt vastgesteld. Dit betekent dat afspraken moeten gemaakt worden over de rol en de taken van de verschillende betrokkenen.
Een duidelijk uitgesproken plan (dat eventueel in het schoolreglement wordt opgenomen) heeft als voordeel dat de regels en afspraken door iedereen gekend zijn. Bovendien kan het schoolpersoneel bij een probleemgeval onmiddellijk op een éénduidige manier reageren.

2. Opvoeding

Naast een plan voorziet een drugbeleid op school ook vorming op het niveau van alle betrokkenen. Afhankelijk van de leeftijd, ervaringen, vragen en noden van de leerlingen is deze preventie geïntegreerd in een globaal programma van gezondheidsvoorlichting en opvoeding (GVO) of wordt er eerder een specifiek programma aangeboden. Hiervoor kan best een lange termijnplanning worden opgemaakt met betrekking tot preventie in het schoolwerkplan (gespreid over verschillende leerjaren voor de ganse school).
Naast expliciete preventie in het schoolwerkplan is ook het schoolklimaat van groot belang in de preventie van druggebruik op school. Het gaat dan vooral om de sfeer op school, de verantwoordelijkheden die leerlingen op school kunnen nemen, de openheid voor initiatieven, verhoudingen tussen leerkrachten en leerlingen,...

3. Interventie

Druggebruik bij jongeren betekent niet noodzakelijk dat het gaat om probleemjongeren. Wel is het zo dat leerlingen die met drugs experimenteren problemen krijgen, op de eerste plaats omdat ze de grenzen en de regels van de school hebben overtreden.
Naast sanctionerende maatregelen voor de gebruikers is het daarom evenzeer nodig dat er een begeleidende component in het drugbeleid van een school wordt voorzien.
Die begeleiding wordt bij voorkeur in de school zelf georganiseerd. Op een eerste niveau kan de vakleerkracht of klastitularis het probleem trachten op te lossen.
Daarnaast kan eventueel een beroep gedaan worden op een vertrouwensleerkracht. Op een tweede niveau kan het PMS of het MST worden ingeschakeld. Pas wanneer langs deze weg geen voldoende antwoord kan worden gegeven, kan op een derde niveau worden doorverwezen naar externe hulpverlening buiten de school. De school moet deze doorverwijzing bij voorkeur blijven opvolgen (doorverwijzen betekent niet uit handen geven).

Voor meer informatie over een drugbeleid op school, kan je contact opnemen met het VAD-preventiewerk. Reacties op de werkvormen of ervaringen met eigen werkvormen zijn ook altijd welkom. We wensen U als leerkracht alvast veel succes in het werken met de jongeren rond het drugthema !

A. Praten met jongeren over genotsmiddelen

"20 Tips voor een open gesprek met jongeren "

1. Durf je eigen waarden en normen ter bespreking stellen

   - tegenover drugs
   - tegenover vriendschap, samenleving, buurtleven, liefde,...

2. Denk aan je eigen voorbeeldgedrag

   - vb. hoe ga je om met medicatie ?
   - jongeren kijken erg op naar derden en spiegelen zich daaraan

3. Betrek de eigen leefwereld van de jongere bij het gesprek

   - toneel, film, artikel, media kunnen aanleiding zijn tot gesprek
   - in welke contexten worden genotsmiddelen gebruikt ?
   - waar komen jullie met genotsmiddelen in aanraking ?
   - welke motieven spelen mee ?

4. Bespreek vooral de gevolgen van positief gedrag op korte termijn

- vb. stoppen met roken: vieze adem verdwijnt, wittere tanden, betere conditie,...

5. Laat de schuld niet bij de jongere, trek het open

- breder opentrekken naar de maatschappij:
  reclame, vrije tijdscultuur, omgeving, lossere regels, minder omkadering

6. Tracht vanuit oorzaken van gedrag te redeneren en niet vanuit de gevolgen

- vb. laat uitgaan en veel weekendongevallen: wat zijn de oorzaken ipv gevolgen ?

7. Tracht het gedrag in de huidige tijdsgeest te plaatsen vanuit een evolutie

- er bestaan veel minder gezamenlijke projecten, veel meer individualisme
- idee is meer gegroeid dat ieder voor zich iets moet maken van zijn leven
- er is een groter aanbod
- mobiliteit is groter:
  - gemakkelijker in contact komen met ...
  - bereikbaarheid van fuiven veel groter

8. Leer te problematiseren zonder bedreigend over te komen

- plaats doelstellingen tegenover elkaar:
  roken en uitgaan tov. studie en carrière of gezin

- zoek naar zelfmotiverende uitspraken en bevestig deze

9. Durf bij argumentatie de pro's en contra's aanhalen

10. Weeg de belangen af die iedere partij heeft in het gesprek

- vanuit welk standpunt spreekt de jongere: vb. laat willen uitgaan
- vanuit welk standpunt spreekt je zelf: vb. bezorgd om de veiligheid en gezondheid

11. Bespreek het gedrag, niet de persoon of het produkt

- het gedrag kan fout zijn, maar daarom is de persoon niet slecht
- het produkt is bijzaak, belangrijker zijn de motieven
  cfr. de drugvangsten in de media: wat bereik je ermee ?

12. Leef je in in de wereld van de jongere

- houd rekening met de tijdsgeest: ze krijgen meer geld, grotere bereikbaarheid

13. Bespreek elkaars zienswijze

14. Laat stoom afblazen, maar beland zelf niet in een emotionele discussie

15. Luister actief en laat zien dat je hen begrijpt, ga mee in hun redenering

16. Spreek over jezelf, niet over een ander

- spreek in ik - boodschappen

17. Ga niet in de tegenaanval, zoniet beland je in een argumentatiespel

18. Maak van een aanval op jou een aanval op het probleem

19. Sta open voor nieuwe informatie en en andere standpunten

20. Wees bereid je eigen standpunten te herzien

B. Werkvormen

1. Mijn levenslijn van genotsmiddelen

Doel:

De jongeren laten stilstaan bij hun gebruik van genotsmiddelen. Door hen te laten denken over hun vroeger gebruik, hun huidig gebruik en hun gebruik in de toekomst, wordt een aanzet gegeven voor de jongeren om op langere termijn te denken.

Opdracht:

Vraag de leerlingen om bij elke aangegeven leeftijd aan te duiden hoe regelmatig zij een bepaald genotsmiddel gebruiken. Voor elk genotsmiddel kan een bepaalde kleur gebruikt worden. Begin met roken, alcohol, bepaalde medicatie zoals bijvoorbeeld pijnstillers, ... en vraag dan ook hun regelmaat van gebruik aan te duiden voor cannabis en XTC.

Laat hen vervolgens een lijn tekenen tussen de verschillende punten.
Zo verschijnt hun levenslijn en kunnen ze zien hoe hun gebruik van genotsmiddelen over de jaren heen geëvolueerd is.
Vraag hen ook de lijn door te trekken tot 50 jaar. Zo worden de leerlingen verplicht na te denken over hoe ze zichzelf zien evolueren in de toekomst.

Nadien kan je hen de volgende gegevens laten uitwisselen met hun klasgenoten:

Welke gelijkenissen vind je in elkaars levenslijn van genotsmiddelen ?
Welke verschillen vind je in elkaars levenslijn van genotsmiddelen ?
Zijn er verklaringen voor bepaalde evoluties ?
Wie heeft deze veranderingen bepaald ?
Waarom zien ze zichzelf verminderen of vermeerderen in gebruik ?
Waarom wordt er door sommigen gekozen bepaalde genotsmiddelen niet te gebruiken ?
...

Het is aangewezen om als leerkracht ook een levenslijn in te vullen. Zo durven de leerlingen zelf ook gemakkelijker hun blad invullen en het thema bespreken.

Mijn levenslijn van genotsmiddelen

Regelmaat

aantal keren per dag

1 keer per dag

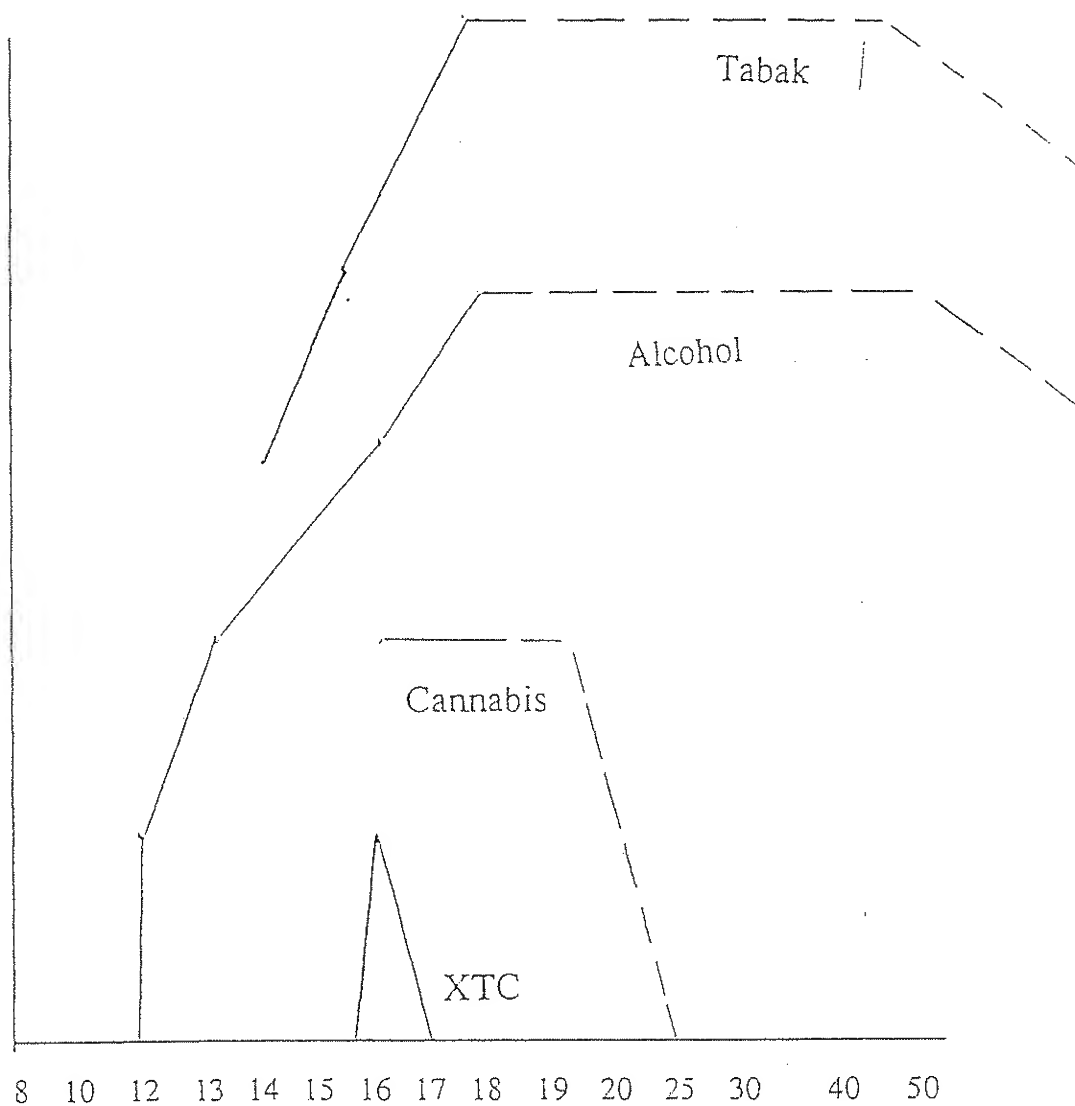
enkele keren per week

1 keer per week

1 keer per maand

zelden, 1 of 2 keer per jaar

niet



Leeftijd

2. De activiteitenschaal

Doel: Jongeren bewust laten reflecteren over hun huidige gewoontes.

Opdracht:

a) Voorbereiding

Geef aan elke leerling een kopie van de activiteitenschaal.

b) Instructie

Vraag hen in te vullen welke gedragingen zij stellen en welke motieven zij hebben om deze gedragskeuzes te nemen.

c) Implementatie

Laat hen hun antwoorden in kleine groepjes bespreken.

d) Discussie

Laat de verschillende groepjes aan elkaar rapporteren welke belangrijke motieven zij ingevuld hebben die een bepaald gedrag aanmoedigen of verhinderen.

De activiteitenschaal

Duid voor elk antwoord hieronder je antwoordkeuze aan die jouw gedrag het best omschrijft.

A = altijd M = meestal S = soms N = nooit

Wat ik doe		Waarom ik het doe of niet doe
Ik sport minstens drie keer per week	A M S N	------------------------------
Ik vermijd eten met veel vet en suikers	A M S N	------------------------------
Ik probeer mijn normaal gewicht te behouden	A M S N	------------------------------
Ik lees aandachtig de bijsluiter van geneesmiddelen	A M S N	------------------------------
Ik praat met een goede vriend of iemand van mijn familie over mijn zorgen.	A M S N	------------------------------
Ik vind manieren om mijn spanningen kwijt te geraken en tracht voldoende te ontspannen	A M S N	------------------------------
Ik rook	A M S N	------------------------------
Ik drink alcohol in die mate dat ik dronken word	A M S N	------------------------------
Ik vrij zonder condoom	A M S N	------------------------------
Ik gebruik XTC	A M S N	------------------------------
Ik rook joints	A M S N	------------------------------

3. Verplichte stellingname

Doel: bewustzijn van de eigen houding en inleving in de argumentatie van iemand anders.

Opdracht :

Laat de leerlingen onderstaande stellingen scoren op een vijfpuntenschaal.

1 = helemaal niet akkoord
5 = helemaal akkoord

Geef hen de opdracht om voor henzelf de eigen belangrijkste reden te noteren voor hun keuze.

Daarna wordt de discussie gevoerd vanuit een verplichte stellingname. De klas wordt opgedeeld in twee groepen die zogezegd een extreme score hebben. Men is dus als leerling verplicht een extreem standpunt in te nemen in de discussie, ongeacht de eigen genoteerde mening.
Per stelling kan de klas anders opgedeeld worden (links/rechts - met of zonder bril - geboortemaand, ...)

Voorbeelden:

1. Een sluitingsuur voor dancings en café's zou veel verkeersongevallen voorkomen.

2. Als we hasj vrij laten, zal er minder hasj worden gerookt.

3. Druggebruikers horen niet thuis in de gevangenis.

4. Een school moet een druggebruiker van de school verwijderen.

5. Een school moet een drugdealer van de school verwijderen.

6. Als je vriend drugs gebruikt, spreek je hem daarover aan.

7. Als iemand van de klas drugs gebruikt, meld je dit aan een leerkracht die je kan vertrouwen.

8. Je kan beter alcohol gebruiken dan een andere drug.

9. Je laten thuis brengen door een taxi komt flauw over bij de vrienden.

10. Eens in het jaar een pepmiddeltje nemen om een vermoeiende periode door te komen kan toch geen kwaad.

Variante Carousseldiscussie met stellingen :

De klas wordt verdeeld in twee groepen die een binnen- en een buitenkring vormen met stoelen. Plaats de stoelen naar mekaar toe. Vermeld één van de stellingen en laat de buitenkring even rond de binnenkring wandelen. Laat hen dan stoppen en 2 à 3 minuten discussiëren over deze stellling. Laat hen vervolgens opnieuw rondwandelen en geef hen een nieuwe stelling. Op die manier delen ze hun mening met verschillende anderen van de klas.

4. Sangria aan de Costa del Sol

Deze oefening wordt ook vaak gehanteerd in trainingen met leerkrachten of ouders.

Doel: Het uitwisselen van elkaars waarden en normen omtrent genotsmiddelen en het uitklaren van vooroordelen hieromtrent.

Boodschap:

Er is geen éénduidig antwoord voor deze oefening. We moeten respect leren hebben voor ieders mening. We stellen vast dat één situatie door verschillende personen anders wordt beoordeeld. Het is goed hierbij te onthouden dat het gedrag door de eigen stellingname wordt gestuurd. Elk antwoord is dus een juist antwoord.

Opdracht:

Hieronder vindt u een overzichtstabel die de verdeeldheid van de meningen visueel weergeeft.

- Teken het schema over op een bord
- Vul per situatie het aantal personen in dat een bepaald cijfer heeft gegeven
- Kijk naar de verdeling en bespreek

  1. Liggen de keuzes gelijk of erg tegengesteld ?
  2. Vanuit welke overwegingen verantwoordt elk zijn keuze ?
  3. Wat is verrassend in de argumenten van de anderen ?

	1	2	3	4	5	6
LIEVE						
VERA						
JAN						
FRANK						
FAMILIE DE MOOR						
MICHEL						

Sangria aan de Costa del Sol

Rangschik de personen van 1 tot 6 naargelang ze volgens u het minst tot het meest gevaarlijk gedrag vertonen.
1= minst gevaarlijk 6= meest gevaarlijk

Lieve rookt 20 sigaretten per dag. Ze rookt om zich te ontspannen. Ze kent de gezondheidsrisico's die aan het roken verbonden zijn, maar ze vindt dat iedereen van iets moet doodgaan.

Vera is voor haar examens geslaagd en heeft dit met een paar goede vrienden gevierd. Het werd een lange avond en nacht, met veel plezier, en veel, misschien wel té veel alcohol. Zij herinnert zich niet al te veel meer van de laatste uren en ze herinnert zich helemaal niet meer hoe ze is thuis geraakt.

Jan gaat elke middag met zijn collega's naar 't café, waar hij een 2-tal pintjes drinkt. 's Avonds drinkt hij meestal een aperitiefje voor het eten en een glaasje bier of wijn bij het avondmaal. De avonden zijn meestal rustig met één of twee biertjes voor de televisie, bij voorkeur drinkt hij dan een lekker streekbier.

Frank rookt marihuana met zijn vrienden. Af en toe koopt hij een hoeveelheid, maar hij verkoopt ze niet door. Tijdens de weekends heeft hij een job als nachtwaker in een bedrijf, en om de tijd te doden rookt hij wel eens een joint.

De familie De Moor gaat elk jaar met vakantie naar Spanje. Om geen enkele dag te verliezen, vertrekt zij de laatste dag van het schooljaar. Dat is wel wat lastig, maar met voldoende koffie en onderweg twee keer een pilletje om wakker te blijven, lukt het mijnheer De Moor om de nacht door te rijden. De volgende dag zijn ze dan tegen de middag ter plaatse.

Michel is een schuchtere jongen. Vooral op feestjes heeft hij het bijzonder moeilijk om uit de hoek te komen. Maar sinds een paar weken gaat het veel beter. In de dancing die Michel bezoekt, kan hij XTC - pillen kopen en hiermee kan hij zich zonder vrees helemaal uitleven: lekker dansen en gek doen tot 's morgens vroeg.

Lieve	______	Frank	______
Vera	______	De familie De Moor	______
Jan	______	Michel	______

TIPS VOOR DE BESPREKING

1. Beoordeling als gevaarlijk gedrag

- Gevaar voor de eigen gezondheid/ de omgeving

Deze discussie komt meestal aan bod bij de rookgewoonte van Lieve.
Ziet men dit gedrag als een persoonlijk probleem of zijn er gevolgen voor anderen ?
Er kan ook een verschil bestaan in de gevolgen voor het eigen gedrag. Roken beïnvloedt het gedrag niet, drinken daarentegen wel. Het probleemgedrag kan ook zijn gevolgen voor anderen hebben. Ook de familie De Moor kan een gevaar voor de andere weggebruikers betekenen.

- Eenmalig gebruik/ Langdurig gebruik

Gevaarlijk gedrag, gedefinieerd als verslavend gedrag, is een criterium dat aan bod kan komen bij Jan die gemiddeld 7 alcoholconsumpties per dag neemt. Drie glazen per dag wordt als drempel genomen voor de schadelijkheid van de gezondheid.
Zijn geval kan tegenover de Familie De Moor gesteld worden die iets gebruikt in uitzonderlijke omstandigheden.

- (Gebrek aan) kennis en informatie over het produkt

Meestal krijgt het gebruik van marihuana een hoge score vanuit een gebrek aan kennis. Men kent de graad van psychische en fysische afhankelijkheid niet.
Marihuana wordt een soft drug genoemd, omdat het gebruik ervan niet voor lichamelijke afhankelijkheid zorgt. Het gebruik van dit middel kan wel tot een lichte psychische afhankelijkheid leiden.
Alcohol is een beter gekend produkt in onze cultuur, maar zorgt voor een snelle afhankelijkheid op psychisch en fysisch vlak. Overmatig gebruik ervan kan tot agressief gedrag leiden en dit in tegenstelling tot het gebruik van marihuana.

- (Gebrek aan) kennis van de gebruiker

Naargelang men de voorgeschiedenis van een gebruiker kent, zal men anders reageren. In deze oefening kent men de betrokken personen niet. Een oordeel vellen gebeurt dan zeer vlot. Toch mag men niet uit het oog verliezen dat de kennis van iemands persoonlijkheid, zijn leefwereld en zijn situatie bepaalt hoe je tegenover deze persoon en zijn gebruik staat. Ook het gebrek aan kennis van de persoon kan het eigen oordeel kleuren.

- Legaal of illegaal aspect

Marihuana en XTC zijn illegale produkten. Ook omwille van de illegaliteit kunnen deze produkten als gevaarlijk beoordeeld worden.
Het gebruik van deze produkten kan immers gerechtelijke gevolgen hebben.
Geen controle hebben over de verspreiding ervan, maakt de produkten ook gevaarlijk. Zo is geweten dat XTC zeer verschillend kan zijn qua samenstelling.

Illegale drugs zijn bovendien cultuurvreemde drugs waarvoor wij de veilige frequenties en doses niet echt kennen. Er zijn geen cultuurregels die het gebruik reguleren. Het gebruik moet zelf in de hand gehouden worden.

■ Eigen ervaring
Ook de eigen ervaring telt mee in het vormen van een mening. De meest ervaren situatie is deze van Lieve of van de Familie De Moor.
Als men de situatie al zelf ervaren heeft, reageert men vaak met een extreme score.

■ Enz...

2. De drie M 's

Bij het vormen van een eigen mening dienen we de aspecten mens, middel en milieu in rekening te brengen:

MENS:

De individuele kenmerken van een persoon hebben een invloed op het ontstaan van alcohol en andere drugproblemen. Of een persoon al dan niet problemen zal krijgen met zijn alcohol - of druggebruik wordt onder andere ook bepaald door:

- de persoonlijke draagkracht
- het zelfvertrouwen (cfr. Michel als schuchtere jongen)
- de manier waarop een persoon met pijnlijke ervaringen of conflicten omgaat
- ieders kennis en opvattingen

Wanneer men gebruikt om persoonlijke problemen op te lossen is de kans veel groter dat men regelmatig of onverantwoord gaat gebruiken.

MIDDEL:

Alcohol en andere drugs zijn middelen die het bewustzijn beïnvloeden. Naast deze aantrekkelijke eigenschappen kan regelmatig gebruik of misbruik aanleiding geven tot problemen. Niet iedereen die alcohol of andere drugs gebruikt, krijgt er problemen mee.
Het is wel zo dat de kans op gebruik en misbruik groter wordt naargelang een ruimer en meer verspreid drugaanbod. De risico's tot verslaving verschillen ook naargelang de aard van de drugs.

MILIEU:

Alcohol - en ander druggebruik zijn cultuurgebonden. De westerse cultuur is erg tolerant tegenover alcoholgebruik. Men is er immers mee opgegroeid en men heeft geleerd ermee om te gaan. Dagelijks zijn er diverse gelegenheden waarin het gebruik van alcohol wordt aangemoedigd.
Sommige jongerengroepen staan tolerant tegenover het gebruik van illegale drugs. De sociale druk om te drinken of om drugs te gebruiken kan soms zeer groot zijn: de vriendengroep, de reclame, het voorbeeld van de volwassene, gewoonten in het gezin, gebruik in dancings.
Willen we problemen tengevolge van alcohol - en ander druggebruik voorkomen, dan kunnen we best aandacht besteden aan deze drie factoren.

4. Rollenspel

Doel: Leerlingen de mogelijkheid bieden zich gevoelsmatig in te leven in concrete situaties en in rollen die men in het dagelijks leven meestal niet "speelt".

Opdracht: Je kan de leerlingen vragen zelf een aantal situaties te bedenken waarbij zij in aanraking zouden kunnen komen met illegale drugs: op een fuif, in het jeugdhuis, een aanbod van vrienden,...

Voorbeelden:

1. Je bent met je klas op schoolreis naar Amsterdam. 's Avonds wordt er met de klas nog iets gedronken en vooraleer te gaan slapen, beslissen enkele vrienden om nog snel wat weed te kopen en eens een joint te proberen. Zelf ben je er niet echt voor te vinden, maar het zijn je beste vrienden. Toch probeer je te weigeren.

2. Op een zaterdagavond in het jeugdhuis wordt beslist om eens naar een houseparty te gaan uit nieuwsgierigheid. Er wordt in groep vertrokken en er wordt veel gelachen bij aankomst aan de dancing en bij het kijken naar het publiek. Je herkent iemand van je school en je geraakt ermee in gesprek. Plots biedt hij je een XTC-pilletje. Hij zegt: "Dit moet je echt ook eens proberen. Het is te gek. Je voelt je er zalig bij en je kan veel beter dansen."

Te bespreken:

- Hoe moeilijk was het om nee te zeggen ? Wat kost het je en wat win je ?
- Wat maakt het moeilijk om nee te zeggen ?
- Hoe sterk was de groepsdruk ? In welke mate laten we ons daardoor beïnvloeden ?
- Wordt het aanvaard als iemand van je vrienden "nee" zegt ?

Tips bij het opzet van een rollenspel:

1. Motiveren deelnemers
    - niet twijfelen als begeleider of zinvolheid in vraag stellen
    - formuleren als oefenkans om vaardigheden uit te proberen en te leren
2. Speelsituaties aanbrengen en verzamelen vanuit praktijk
3. Speelsituatie speelklaar maken
4. Uitvoeren van rollenspel
    - duidelijk aangeven van het startmoment en het stopmoment
    - durven ingrijpen en stilleggen als doel niet wordt bereikt
5. Nabespreking
    - de heetste rol eerst laten ventileren: peilen naar beleving
    - inhoud en verloop bespreken
        - eerst korte reflectie acteurs - meespelers - observatoren
        - nagaan of leerdoel bereikt is
6. Positieve leermomenten samenvatten
    - pluspuntenronde: nadruk op successen, waarderen pogingen
    - in de marge: Wat kon nog beter ? Wat zijn de leerpunten ?